Perlindungan & Perawatan Menyeluruh di dalam Penjara/COVID-19

Halo! Kami adalah sekelompok seniman, aktivis, penyembuh, pekerja fisik, orang-orang aneh, mantan penghuni rutan dan pengacara. Kami menyusun panduan ini untuk mendukung orang-orang yang berada di penjara dalam menjaga dan melindungi diri mereka sendiri selama pandemi COVID-19. Telah banyak panduan dari Pusat Pengendalian Penyakit dan apa yang akan diuraikan di sini berakar pada perawatan secara menyeluruh (holistik).

Kami bukanlah ahli medis yang berlisensi dan kami tidak mendiagnosis ataupun meresepkan obat. Informasi yang kami bagikan di sini tidak dimaksudkan untuk menyembuhkan atau mengobati COVID-19, tetapi untuk memberikan dukungan kepada para tahanan agar mereka merasa percaya diri dan mampu melindungi diri mereka dalam kondisi seperti sekarang. Info yang kami kumpulkan didasarkan pada hal-hal yang mungkin bisa diakses oleh orang-orang di penjara California, tapi kami berharap hal ini juga akan membantu di negara lain. Kami tidak mengetahui COVID-19 secara menyeluruh, karena jenis virus ini baru. Setiap orang itu berbeda-beda, tubuh mereka memiliki kebutuhan dan cara berbeda pula dalam merespons stress, penyakit, dan berbagai pengobatan. Kami disini mengajak Kamu untuk mendengarkan tubuh sendiri dan mempercayai pengalaman sendiri.

Ini juga merupakan cara kami menunjukkan kepedulian kami akan kesehatan dan kelangsungan hidup teman-teman semua. Perawatan diri adalah sumber kekuatan yang bisa kita temukan dalam beberapa cara. Tak ada satu orang pun yang bisa mengambil hak kita untuk merawat dan mencintai diri sendiri.

Salam Cinta & Solidaritas!

LANGKAH-LANGKAH SEDERHANA UNTUK MELINDUNGI DIRI SENDIRI DAN MEMBANTU MENGHENTIKAN PENYEBARAN VIRUS:

Cucilah tangan sewaktu-waktu jika memungkinkan – Mencuci tangan adalah salah satu hal terpenting yang bisa kamu lakukan guna menghidari dan menghentikan penyebaran pilek dan flu.

Hindari menyentuh wajah – Cobalah untuk tidak mengusap mata, hidung, atau mulut.

Tutupi ketika batuk – Virus Pilek dan Flu menyebar melalui udara. Batuk atau bersinlah ke tisu/sapu tangan atau ke arah lengan untuk menahan virus. Kalaupun akhirnya kamu batuk ke tangan, ingatlah untuk mencucinya secepat mungkin.

Jaga Kebersihan di Tempatmu - Jaga permukaan tetap bersih dan hindari menyentuh permukaan yang jarang dibersihkan. Virus dapat hidup di luar tubuh untuk jangka waktu yang lama.

Jangan biarkan orang lain menyentuh makananmu, begitupun sebaliknya – Terdengar pelit, tetapi berbagi makanan satu sama lain untuk saat ini tidak disarankan sama sekali - itu juga bisa menyebarkan virus.

BEBERAPA BARANG INI TERSEDIA DI KANTIN PENJARA, DAN DAPAT MEMBANTUMU:

Lada (Hitam): Kelebihan lada hitam adalah umumnya tersedia di mana saja. Lada hitam membantu pencernaan dengan menstimulasi cairan pencernaan yang membuatnya lebih mudah untuk dicerna. Lada Hitam bisa ditambahkan kedalam air hangat untuk membantu menghangatkan tubuh dalam melawan flu dan infeksi. Sebagai tambahan, Lada hitam sangat baik untuk membersihkan/meredahkan batuk 'berlendir'.

Pisang: Serat Prebiotik ditemukan di dalam pisang, juga dikenal sebagai pati resisten, secara selektif memberi makan bakteri baik di usus kita. Selain menjaga saluran usus dari patogen berbahaya, bakteri "baik" ini dianggap membantu merangsang produksi sel kekebalan tubuh. Pisang juga merupakan sumber dari beberapa vitamin dan mineral yang baik, terutama kalium, vitamin B6, dan vitamin C.

Bubuk cabeh merah: Cabeh Merah mengaktifkan sistem peredaran darah sebagai pengobatan flu dan demam/pilek. Satu sendok makan (5 gram) cabai rawit ada 44% dari asupan vitamin A harian yang disarankan. Selain komposisi nutrisi penambah kekebalannya yang kuat, rempah-rempah ini juga merupakan sumber beta karoten yang sangat baik, antioksidan kuat, vitamin E, vitamin C, vitamin B6, vitamin K, dan mangan. Cara mengolahnya tergantung kesukaan kamu. Yang jelas rempah ini dapat meningkatkan kesehatan dan kekebalan tubuh.

Bubuk kayu manis: Kayu manis meningkatkan kehangatan dan sirkulasi dalam tubuh. Ini adalah obat yang telah ada sejak dulu yang digunakan jika terserang batuk, sakit tenggorokan, atau pilek. Kayu manis akan membantu meredakan sesak di dadamu. Selain itu juga dapat digunakan sebagai bantuan untuk pencernaan, mual, perut kembung dan pemulihan dari diare. Kayu manis dapat ditambahkan ke dalam makanan, teh, dan madu.

Minyak kelapa: Minyak kelapa dipenuhi dengan asam laurat yang merupakan antibakteri alami, anti-jamur, dan antivirus. Minyak kelapa juga meningkatkan sistem kekebalan yang sudah melemah dengan meningkatkan jumlah sel darah putih dalam membantu tubuh melawan virus secara langsung.

Bubuk bawang putih: Selama ribuan tahun, orang di seluruh dunia memuji bawang putih sebagai ramuan kesehatan karena mengandung beberapa senyawa antimikroba yang sangat kuat, yang berarti dapat membantu melawan bakteri, parasit, dan virus. Mengkonsumsi Bawang putih adalah salah satu pencegahan dan perawatan terbaik untuk infeksi pernapasan. Jadi Makanlah bawang putih!

Jahe: Jahe adalah tumbuhan yang luar biasa. Jahe membantu mengatasi masuk angin, flu, dan batuk. Jahe juga meredakan mual dan sakit tenggorokan. Jahe meningkatkan sirkulasi, menghilangkan lendir yang menumpuk/tertahan, meredakan sakit perut, menghilangkan gas, meredakan sakit dan nyeri serta mengurangi peradangan. Kamu bisa menaburkan bubuk jahe pada makanan atau menambahkan satu sendok teh ke air panas minum.

Madu: Sifat antioksidan dan antibakteri madu membantu memperbaiki sistem pencernaan dan meningkatkan kekebalan

tubuh. Madu juga mengandung antioksidan, vitamin, mineral, zat besi, dan zinc yang sangat efektif untuk menangkal radikal bebas dari tubuh. Selain itu, Madu juga merupakan anti-inflamasi/peradangan dan demam serta obat yang menenangkan untuk batuk. Madu bisa ditambahkan ke dalam teh atau dikonsumsi langsung satu sendok setiap hari.

Sari buah lemon: Semua jenis jeruk terkenal memiliki banyak vitamin C dan karenanya baik dikonsumsi untuk sistem kekebalan tubuh kita. Pada konsentrasi yang cukup tinggi dalam darah, vitamin C muncul untuk memerangi virus tertentu. Selama infeksi virus, persediaan vitamin C tubuh cepat habis karena sel-sel darah putih sistem kekebalan menyerapnya dalam waktu singkat.

Garam: Larutan garam bisa digunakan sebagi obat kumur. Untuk berkumur atau mencuci, gunakan dua sendok teh garam. Berkumurlah dengan air garam dua kali sehari. Garam membuat mukosa di bagian belakang mulut mengusir virus.

Teh: Secara umum teh adalah tanaman obat yang dapat menghangatkan, menenangkan, dan bergizi. Bahkan hanya dengan air hangat sudah bagus untuk menenangkan tubuh (anggap saja seperti mandi internal).

Sarden kaleng: Makanan kaleng ini dikemas penuh dengan vitamin D dan asam lemak omega-3. Asam lemak omega-3 telah lama dikaitkan dengan penurunan yang signifikan dalam depresi & kecemasan. Vitamin D disebut "vitamin sinar matahari" karena dapat diproduksi di kulit manusia sebagai respons terhadap sinar matahari - vitamin D juga memainkan peranan penting dalam mengatur suasana hati dan menghindari depresi. Tambahkan sinar matahari secukupnya ke dalam diet dengan permata kecil ini!!

VITAMIN ATAU NUTRISI YANG DIKENAL UNTUK MENINGKATKAN KEKEBALAN TUBUH

Vit A,C, B, zinc, pil bawang putih dan selenium tersedia dalam bentuk supplemen.

Zinc adalah Nutrisi yang dibutuhkan manusia untuk tetap sehat. Zinc dapat ditemukan dalam sel di seluruh tubuh. Zinc membantu sistem kekebalan tubuh melawan bakteri dan virus yang menyerang.

Selenium adalah antioksidan yang membantu menurunkan stress oksidatif dalam tubuh, yang mengurangi inflamasi dan meningkatkan imunitas.

Vitamin A dikenal sebagai vitamin anti-inflamasi karena peran pentingnya dalam meningkatkan fungsi imun. Vitamin A terlibat dalam pengembangan sistem kekebalan tubuh dan memainkan peran pengaturan dalam respon imun seluler dan proses imun humoral.

Vitamin C adalah nutrisi penting untuk sistem kekebalan tubuh. Lihat di Sari buah Lemon.

Vitamin E adalah antioksidan kuat dan memiliki kemampuan untuk mengatur fungsi utama kekebalan tubuh dan merupakan nutrisi penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh, terutama pada usia lanjut. Makanan yang kaya vitamin E termasuk kacang-kacangan, biji-bijian (biji bunga matahari, labu,rami,chia dll) dan bayam.

Vitamin B: Vitamin B-5 penting untuk kesehatan otak dan sistem saraf. Vitamin B-6 membantu tubuh membentuk sel darah merah baru, yang membawa oksigen ke seluruh tubuh dan juga menjaga sistem imun tetap kuat. Makanan yang mengandung tinggi Vitamin B seperti daging, makanan hasil laut, unggas, telur,

produk susu, kacang-kacangan, sayuran hijau, biji-bijian dan makanan dengan extra nutrisi seperti sereal dan ragi bernutrisi.

Mengatalisasi/mengkategorikan/mengatur Makanan kita: Ketika makanan kita terdiri dari makanan-makanan dengan tingkat keasaman tinggi, kita cenderung menghasilkan lendir dalam pencernaan kita dan sistem tubuh lainnya, menyebabkan banyak penyakit dan fungsi kekebalan tubuh yang rendah. Dalam Ayurveda dan Pengobatan Tradisional Cina, pencernaan adalah sumber kesehatan dan makanan yang kita makan setiap hari harus berupa obat, enzimatik dan alkali. Selama masa-masa seperti sekarang, yang terbaik yang bisa kita lakukan adalah menghindari makan makanan yang tinggi asam : *sodium olahan dalam jumlah tinggi* (MSG, acar, cuka olahan), *susu* (susu, mentega, keju, es krim), *protein hewani/daging deli atau olahan, gula olahan* dan *gorengan*. Usahakan untuk memasukkan banyak rempah penghangat ke dalam makanan untuk membantu pencernaan kita seperti *jintan, ketumbar, lada hitam, cabai , jahe,* dan *kayu manis*. Rempah-rempah ini secara alami bersifat enzimatik dan membawa sirkulasi darah ke pencernaan untuk membantu memecah makanan. **Terutama jahe**. Jahe adalah alkalizer yang kuat, detoksifikasi darah dan penambah imunitas! Minumlah Teh jahe setiap hari! Ganti semua minuman dingin dengan panas/hangat, terutama makanan. Ini juga akan membantu memecah dan menghilangkan lendir dari tubuh. Beberapa makanan yang dapat ditambahkan ke dalam diet yang akan bermanfaat adalah: **LEBIH** banyak *sayuran (bayam atau sayuran hijau lainnya, kubis, jamur, seledri), minyak kelapa murni, cuka apel, yogurt, kacang, buah-buahan segar, lemon , jeruk, kaldu, sup, sereal panas*, dan *teh herbal*.

TEKNIK SOMATIK UNTUK MENGATASI STRESS

Sangat penting bagi kita untuk menjaga kesehatan mental kita karena pikiran dan tubuh adalah satu dan sama. Pikiran dan emosi kita memiliki efek luar biasa terhadap kesehatan fisik kita.

Pemijatan sendiri: Letakkan tangan di tengah jantung. Tangan kita sendiri memiliki potensi penyembuhan yang luar biasa. Cobalah untuk membayangkan cahaya dan energi yang indah dari tangan ke jantungmu. Mulailah mengambil napas dalam yang stabil. Terus bernafas dan biarkan dirimu mendesah, atau buat beberapa ekspresi yang terdengar selama proses ini. Berterimakasihlah atas semua yang kamu lakukan. Tahan sebentar untuk bersyukur, pengampunan, dan belas kasihan untuk diri sendiri. Disarankan mengatakannya dengan lantang, penuh ekpresi dan lepas. Dengan tangan yang bersih, gunakan lotion atau minyak dan pijat dari tangan ke jantung, selembut atau sekuat yang Kamu inginkan. Berhenti di dada, berikan tekanan kuat dengan ujung jari di sepanjang tulang dada selama beberapa menit. Teruslah bernafas dalam-dalam dan biarkan diri kamu melepaskan emosi yang tertahan yang membuat kamu merasa cemas, sedih, atau marah. Saya suka memvisualisasikan emosi dan energi ini sebagai warna. Menangis kadang-kadang merupakan respons terhadap latihan ini dan ingat itu tidak masalah. Sekarang bergerak ke kaki, pijat ke arah kaki, dan kembali ke kaki bagian dalam. Gunakan waktu untuk membuat lingkaran di atas lutut dan pergelangan kaki. Pindah ke perut, leher, dan tahan beberapa saat untuk memijat kulit kepala dan telinga. Telinga kita adalah sistem kompleks yang terkait

dengan seluruh tubuh kita dan peran utama dalam kelangsungan hidup kita.

Latihan Bernafas dapat memperkuat sistem pernapasan, sistem kardiovaskular, menyeimbangkan tekanan darah, dan merupakan alat yang sangat efektif untuk mengatasi kecemasan dan mengatasi stres.

Latihan Bernapas dan Meditasi : Cari waktu untuk diri sendiri dan duduk nyaman atau kamu bahkan dapat melakukannya sambil berdiri. Kamu tidak harus diam, bisa dilakukan sambil bergerak. Tidak ada peraturan. Bayangkan cahaya hangat mengalir di atas kepala kamu dan melindungi sekelilingmu. Bernapaslah perlahan-lahan dan dalam melalui hidung dan keluar dari mulutmu. Saat kamu menarik napas, biarkan perutmu terisi/kembungkan perut, sambil rentangkan iga dan daerah perut. Saat kamu menghembuskan napas, kempiskan/tekan perut ke dalam untuk mengeluarkan udara secara perlahan. Perhatikan sensasi di tubuh kamu. Suhu udara masuk. Sehingga beberapa otot mungkin terasa kencang, dan yang lain mungkin terasa rileks. Bergeraklah jika perlu. Luangkan waktu sejenak untuk mengungkapkan rasa terima kasih dan rasa cinta secara terhadap diri dan tubuh kamu saat sedang menarik dan menghembuskan napas. Letakkanlah tangan kamu atau ketuk bagian tubuh yang berbeda, seperti dada, bagian atas kepala, tenggorokan, hati, ginjal. Gunakan waktu ini untuk penegasan diri, mantra, atau doa.

Afirmasi/Penegasan diri: *"saya berhak mencintai diri" "saya sembuh" "saya melampaui trauma saya" "saya punya banyak hal untuk diperjuangkan" "saya kuat" "saya merasa cukup"*

Jin Shin Jyutsu (JSJ) : adalah praktik penyembuhan kuno dari Jepang yang mendukung kesehatan fisik, emosional, dan spiritual. Ia ditemukan kembali oleh Jiro Murai ketika dia hampir berada di akhir hidupnya. Tapi dia berhasil menyelamatkan hidupnya, dan kemudian mulai berlatih dan melatih Mary Burmeister yang membawanya ke AS. Berlatih JSJ pada diri sendiri dapat dilakukan sesering yang kamu suka tanpa batas waktu. Karena cara penyembuhannya dengan memindahkan energi yang terhenti ke tempat-tempat yang membutuhkannya, semakin sering dilakukan, semakin menguntungkan.

Mudra/gestur JSJ ini membantu paru-paru dan meredakan batuk. Tahan setidaknya 3 menit. Hitung 36 buang napas sambil melakukan gestur ini.

Mudra ini membantu semua organ dalam tubuh serta semua emosi tetapi tidak terbatas pada stres, kecemasan, dan ketakutan saja. Pegang setiap jari setidaknya selama 2 menit atau sampai kamu merasakan denyut nadi, kemudian pindah ke tangan yang lain. Hitung 36 buang napas sambil tetap memegang jari kamu. kamu mungkin menemukan satu tangan lebih terasa legah dari yang lain. Cobalah dan lihat. Paling baik dilakukan dengan kedua tangan ketika waktu memungkinkan

"Ketika saya mengenal cinta dalam hati manusia, bahkan saat kegelapan berjuang untuk memperoleh kekuasaan, Saya bisa bernapas dengan lebih mudah, saya memiliki harapan."

-Ericka Huggins, Mantan tahanan aktivis politik dan keadilan restoratif

ASOSIASI HERBALIS RADIKAL
Perkumpulan herbalis, botanis, petani, peramu dan pegiat pengobatan alternatif yang mendorong herbalisme dalam perspektif radikal dan antiotoritarian demi perubahan sosial-politik yang lebih luas. *Solidaritas adalah obat!*

Instagram: @asosiasiherbalisradikal
Surel: asosiasiherbalradikal@gmail.com

Diterjemahkan oleh Polinator dari *COVID-19/ Prison Holistic Self Care & Protection* dari Solidarity Apothecary untuk Asosiasi Herbalis Radikal.